

# Tief nach den Ferien

**Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 3. August 2021 14:22**

Wenn auf mir eine Aufgabe lastet, hilft es mir, überhaupt erst mal anzufangen. Wenn diese Hürde überwunden ist, geht's mir meist besser. Manchmal hilft es auch, mir zu vergegenwärtigen, dass das mein Beruf ist und ich für genau diese Tätigkeit entlohnt werde und das nicht zu knapp. Andere müssen Nachtschichten schieben, Wände tapezieren oder Hautkrankheiten behandeln. Hin und wieder gelingt es mir auch, der Aufgabe was Positives abzugewinnen. Termine einzutragen könnte z.B. beim Strukturieren helfen.

Und zuguterletzt ein Kalenderspruch. Wir haben zwei Reinigungskräfte, die eine ist immer schlecht gelaunt und griesgrämig, die andere immer gut gelaunt und freundlich. Ich nehme mir jedes Mal, wenn ich von der einen (zurück)gegrüßt und von der anderen ignoriert werde vor, so zu werden wie die erste. Jeden Moment nehmen, wie er ist und nicht damit zu hadern, was künftig kommen könnte oder was man anders hätte machen können. Gelingt mir leider nur manchmal aber immer häufiger. Meditieren hilft mir dabei.